ISSN 1594-3607

www.ombreeluci.it

Ombre e Luci

30°

RIVISTA CRISTIANA DELLE FAMIGLIE E DEGLI AMICI DI PERSONE DISABILI E DISADATTATE

4/2013

Con *gioia* nel *silenzio* vivere *la pace*

124 • Trimestrale anno XXXI n. 4 - Ottobre - Novembre - Dicembre 2013
Poste Italiane S.p.A. - Servizio. in Abb. Post. - d.l. 353/2003 (conv. in l. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 - DCB Roma

IN QUESTO NUMERO

Foto I copertina foietlumiere.org

Ombre e Luci 124

Trimestrale Anno XXXI n. 4
Ottobre - Novembre - Dicembre 2013
www.ombreeluci.it

Organo dell'Associazione Fede e Luce Onlus
Autorizzazione del Tribunale di Roma n.19 del 24 gennaio 1983
ISSN 1594-3607

Responsabile Sergio Sciascia
Direttore Mariangela Bertolini
Redazione Cristina Tersigni, Rita Massi
Fotocomposizione Matteo Cinti

Redazione e amministrazione
via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma
Lunedì, mercoledì, venerdì dalle 9,30 alle 12,30
Telefono e fax 06 63 34 02
E-mail: ombreeluci@gmail.com

Stampa:
Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A. Viale Enrico Ortolani, 149/151 Roma
Finito di stampare nel mese di dicembre 2013

Poste italiane sped. abb. post. di 353/03 (conv. in l.46/04) art. 1 comma 2 – DCB Roma

Redazione, stampa e spedizione di un anno di Ombre e Luci costa €16,00
OFFERTE LIBERE PER SOSTEGNO ORDINARIO E STRAORDINARIO

Conto Corrente Postale n. 55090005
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" via Cola di Rienzo, 140 – 00192 Roma
con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

oppure:

Bonifico cc. BancoPosta **IBAN IT02 S076 0103 2000 0005 5090 005**
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

“Sempre di nuovo ci commuove...”

di Mariangela Bertolini

“...il Dio che si fa bambino, che si mette con delicatezza e rispetto nelle nostre mani affinché noi possiamo adorarlo, inginocchiandoci davanti alla sua piccolezza”, diceva Benedetto XVI nella Santa Messa della notte di Natale dello scorso anno.

Ma noi che cosa abbiamo fatto del Natale? Con quale “delicatezza e rispetto” celebriamo la festa più grande dell’anno liturgico? Come siamo riusciti a ridurre questo avvenimento fino ad una dimensione tanto banale?.

Ogni anno girando per strade addobbate in modo a volte eccessivo, entrando in negozi rutilanti di luci ed oggetti ci viene di dire: “Signore perdonaci, che cosa abbiamo fatto del tuo Natale!”. E anche la tradizione del piccolo dono reciproco come gesto di affetto è scomparsa, travolta da un numero sempre più numeroso di Babbi Natale scampanellanti per invitarci agli acquisti!

Ma quel Bambino che ci chiedeva soltanto di essere accolto con tenerezza infinita continua ad interrogarci: “perchè avete trasformato il giorno della mia nascita in una festa pagana?”

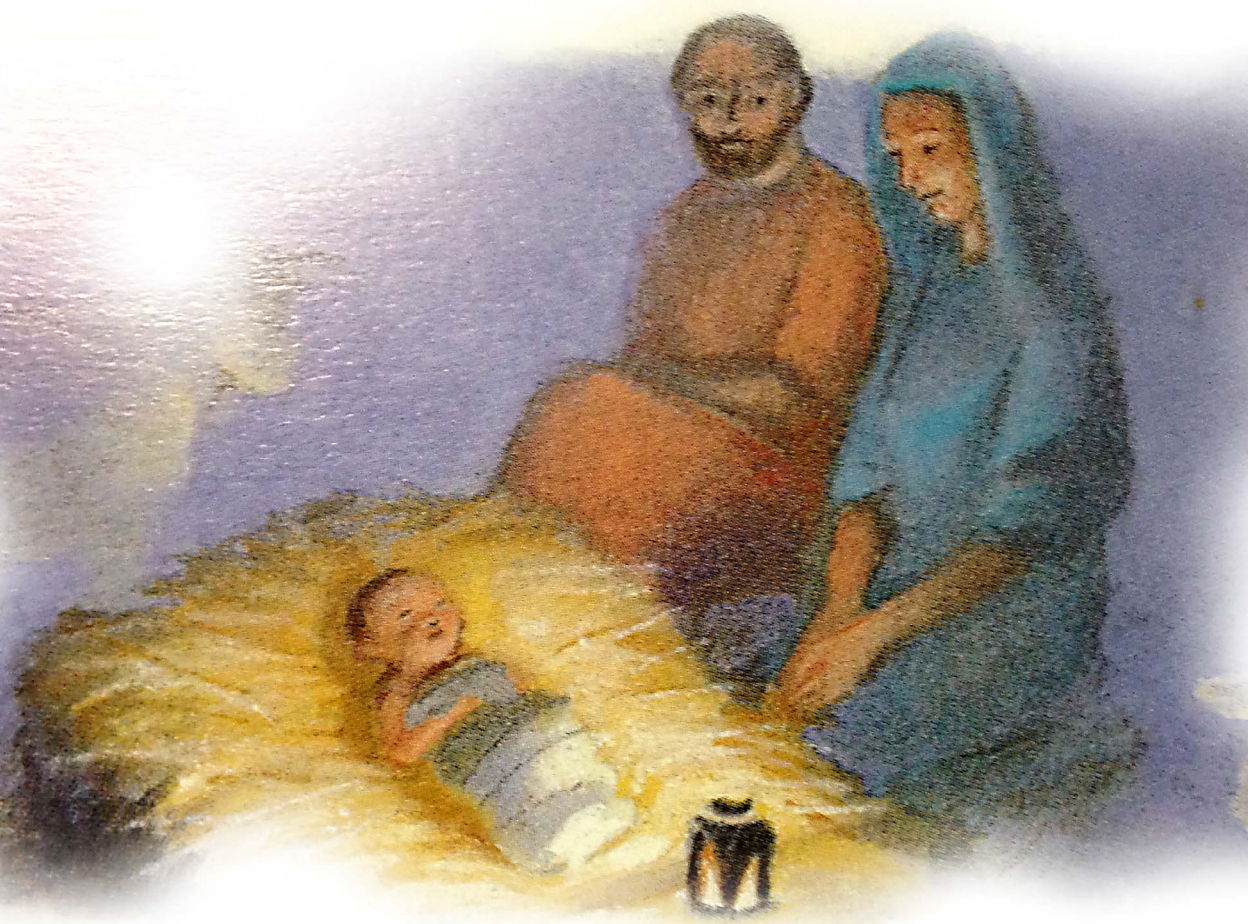
Così ho provato in questi giorni a meditare su questo Gesù che viene, che ritorna, che vuole festeggiare con noi il suo compleanno. Pensa e ripensa mi sono venuti al cuore tre motivi importanti da condividere con Lui per una grande festa!

Mi sembra di poter dire che ci sono tre luci che possono illuminare il Natale di quest’anno: la gioia, il silenzio, la pace.

Si può descrivere *la gioia?* Di per sé non è un sentimento complicato, tutti l’abbiamo sperimentata. Difficile è possederla; averla in noi stessi come un bene che non ci può essere tolto, come un gioiello racchiuso nel cuore che tiriamo fuori per offrirlo a chi ci sta attorno, quando vediamo che ce n’è bisogno. Com’è

bello condividere il sorriso, ad esempio, in una camerata d'ospedale dove, tra i 12 ricoverati, il più giovane ha 73 anni! Com'è importante constatare che quel timido sorriso iniziale si contagia poco per volta e diventa generale!

Nel *silenzio* ci si butta volentieri, come in una stanza refrigerante. È duro vivere giornate intere in mezzo al rumore, al chiasso, alle chiacchiere, al continuo parlottare, criticare, giudicare... com'è più facile e rasserenante, in questi giorni speciali, poter comunicare senza troppe parole, riflettere, pregare. Ricordare insieme episodi freschi di bontà, di coraggio, di spirito di sacrificio... Lasciare che il silenzio della notte santa ci avvolga, ci faccia sentire uniti, fratelli e sorelle di ogni latitudine.

È così allora che, con la gioia ed il silenzio riusciamo a *vivere la pace,* riusciamo a riempire gli spazi delle nostre giornate uniti nella riconciliazione, e a condividere quel sentimento che ci affratella tutti dolcemente, l'amore.

Le vostre lettere a: ombreeluci@gmail.com
Ombre e Luci – Via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma

Dialogo Aperto

Io non vi ho dimenticato

Io adoro viaggiare, quando ho l'occasione, io sono felicissimo. Io sono un ragazzo di nome Giovanni, ho quasi 43 anni, l'idea di crescere mi piace, e mi spaventa anche perchè non posso più fare sbagli. Io sono della comunità del Girasole come molte persone che conosco, Norina, Emanuela, Alessandra, Sara, Antonia, Paola, Federica, Emanuele, Carlo e altri, io gli voglio bene, e penso che i miei silenzi valgono più di mille parole sbagliate. Anche le persone delle altre comunità mi conoscono, perchè hanno avuto l'occasione di vedermi e sentire la mia voce.

Io quando salgo in macchina, sto in silenzio, lascio parlare chi è vicino a me, trovo difficile fare un discorso. Poi all'arrivo nel posto io sono loquace, scherzo, sorrido, e faccio le cose che sono in programma, canto le canzoni del libretto, la canzone che mi piace è al centro del mio cuore, e un milione di amici. Io sono stato a Penna in Teverina, il posto mi è familiare, perchè conosco le stanze, dove è la cucina e il piazzale d'avanti, dove giochiamo.

Poi ho conosciuto un altro posto, la Bicoca, io ci sono stato, ci ho vissuto, per più di una occasione, nel capodanno, nel week end, e per un campo estivo. Mi è piaciuta la loro ospitalità e accoglienza, sono stato bene con tutti, attorno alla cascina c'è il verde, la piscina, i gatti, i galli che cantano. Io rispetto a tanti anni fa parlo di più, con l'età svanisce la timidezza, perchè se si vuole, si può migliorare, basta avere forza di volontà per fare tutto.

Giovanni Grossi

Ciao Silvana

Mentre si consumavano i tuoi ultimi giorni ho sognato una persona a noi cara, da poco tornata al Padre, che ti diceva: "Hai fatto tutto bene, non avere paura!".

E' vero, la tua è stata una vita spesa bene. Nella scuola e nella tua speciale famiglia, sempre aperta a tutti noi che abbiamo la fortuna di attingere alla fonte di Grazia incarnata in Giacomo.

Lo avete capito, custodito ed amato in ogni momento come l'Ostia nel tabernacolo, amando allo stesso modo chi non è mai stato geloso del vostro bene condiviso.

Quanta sofferenza si è mutata in accoglienza, feste, pasta al pesto e allegria! Per quanti fossero i problemi ed i momenti bui, fuori c'era sempre da soccorrere qualcuno che stava peggio.

La tua preghiera del pasto era "Signore, dai pane a chi a fame e fame di giustizia a chi pane ha": ti sei occupata con slancio dei più piccoli che non

avevano voce, hai combattuto tante battaglie, anche contro le cause perse, con l'intuizione di tenere sempre la barra al centro.

Che cosa ci mancherà: l'allegria, la tua proverbiale confusione… ma soprattutto la dritta giusta nei momenti di dubbio, l'attenzione e la cura nelle piccole cose.

Più volte hai chiesto che al tuo funerale si cantasse "Grazie alla vita". Forse in chiesa non è possibile, ma ognuno di noi lo canta nel suo cuore. Non abbiamo intenzione di rimettere insieme i cocci a capo chino, vogliamo piuttosto ringraziare per il privilegio di averti avuta vicino, accogliere la tua preziosa eredità e cercare di portarla avanti, con i nostri limiti e la nostra piccolezza.

Con il tuo aiuto, perché sicuramente sarai già lassù a scrollare Qualcuno perché ci illumini e ci accompagni!

Grazie, grazie, grazie.

Nicoletta
e gli amici di Fede e Luce

L'amicizia incarnata

Un giorno, durante una messa a Lourdes, mi trovai seduto accanto ad una signora, la cui lingua usciva dalla bocca senza potervi rientrare. Era molto impressionante guardare quel viso dal quale uscivano tubi e tubicini. Ogni tanto emetteva dei gridolini ed io mi chiedevo: "Perché Signore, permetti tutto ciò?". I passanti distoglievano lo sguardo. Al momento della comunione ho visto alzarsi una suora con una siringa in mano che conteneva Ostia polverizzata e in tal modo la signora poté tranquillamente comunicarsi.

Allora mi sono detto: "È dunque questo, condividere il pasto del vero Amore!" Gesù viene a visitare ciascuno grazie alla tenerezza e all'inventiva delle nostre comunità. Capivo, grazie a quella donna chi era il Dio che si fa piccolo.

Da allora, quando parlo dell'amore di Gesù per i malati, io che sono tetraplegico tracheotomizzato, in sedia a rotelle, vedo nello sguardo dei miei interlocutori diverse reazioni. Quelli che non Lo conoscono hanno un atteggiamento riservato e prudente. Sembra che dicano: "se la religione gli fa bene, non staremo a contraddirlo", tuttavia sembrano saper instaurare facilmente una semplice relazione umana. Quelli che invece Lo conoscono, si rallegrano di sapere che ho per amico il Cristo, ma per loro è forte la tentazione di ridurmi ad una dimensione solo spirituale, dimenticando i gesti di amicizia semplice come mangiare insieme, andare a spasso, vedere un film. Molti genitori di figli con handicap, mi dicono: "Sono gentili con noi, a messa o nel gruppo di preghiera, ma dopo non c'è più nessuno. Le passeggiate si fanno fra persone normali: noi, sembriamo essere un peso". Questa solitudine è una vera povertà. Vorrei ricordare come il Cristo non si sia limitato a predicare come un rabbino solitario. Era circondato da amici. Si vorrebbe ancora oggi rinchiuderlo solo nella vita spirituale o nell'iniziazione eucaristica. Eppure la Bibbia non separa l'Uomo dal suo quotidiano. Gesù mangerà del pesce seduto sulla spiaggia, troverà il tempo per andare da chiunque, per festeggiare al banchetto di nozze di un amico. Chiede ad un cieco che cosa egli desideri. Ha il tempo e gli piace trovare questo tempo. Raccomanda di invitare alle nostre tavole i dimenticati e di non accontentarsi di dire "Signore, Signore" senza conseguenze.

L'incarnazione è vivere con gli altri in mezzo a tutti, non rinchiuderli in una vita interiore che, in fondo, costa poco. Bisogna trovare il tempo e questo è spesso più difficile che andare a messa.

Jean Christophe Parisot
(Diacono, Prefetto, miopatico, sposato e padre di quattro figli)

La Chiesa non esiste perchè noi, venendoci, conserviamo le nostre divisioni, ma perchè ogni diseguaglianza sparisca: ecco il senso del nostro riunirci insieme.
Giovanni Crisostomo, Omelia sulla I lettera ai Corinti (27,3)

"Eccomi"

"Eccomi sono la serva del signore, avvenga in me quello che hai detto": con queste parole pronunciate da Maria inizia una nuova, fondamentale pagina nella storia dell'umanità e nel cammino di salvezza. Sono parole piene di significato, ognuna di esse è fonte di riflessione per ogni cristiano chiamato a confrontarsi con la propria vocazione, e in particolare noi giovani che in questi anni della nostra vita siamo chiamati a compiere scelte importanti, scelte che dovrebbero essere coerenti con la fede che professiamo. Non si tratta di un cammino semplice, anzi spesso ci lasciamo sopraffare dai dubbi, dalle incertezze, non riusciamo ad abbandonarci completamente al progetto che Dio ha su ognuno di noi, quasi temendo le conseguenze del nostro sì. Maria, invece, con il suo "Eccomi" rappresenta l'esempio più alto di essere umano che accoglie, pur non comprendendolo a pieno, la sua vocazione, ciò a cui è stata chiamata: diventare la madre di Dio.

Il racconto dell'Annunciazione, infatti, è un racconto di vocazione e perciò è un racconto che ci riguarda, perché tutti siamo segnati da una vocazione, da una chiamata. Anche a noi, in modi diversi, Dio ha mandato un angelo per consegnarci un messaggio e la nostra vita non è altro che la risposta alla chiamata del Signore. Dovremmo seguire Maria per imparare il "sì", per imparare l'"Eccomi!". La grande libertà che Dio lascia a noi uomini mi ha sempre colpito molto: l'Onnipotente parla, chiede, chiarisce anche attraverso i segni, ma non costringe. Maria non si sente costretta, ma sa bene Chi è che le chiede di accogliere in sé il sublime mistero: è Dio in Persona che lei ama da sempre con tutta se stessa e di cui si fida pienamente. Anche non sapendo nulla di ciò che stesse per accadere e non essendo a conoscenza delle conseguenze del suo gesto, Maria ha detto "Sì" all'angelo: un sì incondizionato, piegandosi al volere di Dio, che tra tante donne aveva scelto le, la più umile, semplice e buona per farla diventare Madre di Dio.

Rileggendo il brano dell'Annunciazione, una parola che mi ha sempre colpito molto è "serva". L'angelo viene mandato a Nazareth, cioè nel "Terreno dell'umiltà" perché nel terreno dell'umiltà è nata la vocazione di Maria, la cui grandezza sta proprio nella sua umiltà. Maria non si inorgoglisce per la predilezione che Dio ha mostrato nei suoi confronti, sa di essere protagonista e al tempo stesso serva della volontà divina, per questo sceglie liberamente e spontaneamente di pronunciare il suo sì. In noi, invece, è proprio l'orgoglio che ci impedisce l'apertura della nostra libertà, impedisce la lealtà del sì e dell'Eccomi. L'Eccomi di Maria è un Eccomi totalmente leale, senza limiti e tentennamenti. E' un Eccomi limpido, molto diverso da quello che pronunciamo noi: il nostro sì, spesso, è pieno di paure, di perplessità quasi che non riuscissimo a fidarci pienamente di Dio, ad accettare il progetto che Egli ha su ognuno di noi ed è per questo, forse, che chiudiamo la porta alla vera felicità. Dio sta sulla porta e bussa, sta a noi, alla nostra volontà, aprire e dire "Eccomi".

Nell'annuncio dell'angelo c'è un riferi-

Giotto, *Annunciazione*, Cappela Scrovegni

mento importante: l'esperienza di Elisabetta, che rappresenta un modo per collegare tra loro, nella Storia, i due eventi che fanno parte di un unico progetto. Maria doveva sapere di Elisabetta: Giovanni, infatti, sarebbe nato per preparare la strada alle venuta di Gesù. Prima della chiamata di Maria c'è stata la chiamata di Elisabetta, perché nessuna vocazione è solitaria, neanche la vocazione di Maria: tutto si muove secondo un disegno per cui le vocazioni devono convergere per formare un quadro unitario.

L'incontro di Maria con l'Angelo ha cambiato la Storia, da quando il Figlio di Dio aveva iniziato a vivere nel suo grembo era successo un fatto straordinario, destinato a stravolgere la valutazione di tutti gli eventi storici futuri: Dio si era dichiarato nella Storia, venendo lui stesso a farne parte. E per fare questo aveva scelto una semplice ragazza ebrea.

Per comprendere totalmente la portata di questo evento è necessario soffermarsi sul ruolo e la condizione della donna nella società ebraica del I sec. a. C. Innanzitutto la donna ebrea, ai tempi di Gesù, non era ammessa all'istruzione religiosa: secondo i rabbini questa esclusione era motivata dal fatto che riguardo alla Parola di Dio nella Bibbia è scritto "la insegnerete ai vostri figli" (Dt 11, 19). Se il Signore – così veniva precisato – avesse voluto che l'insegnamento fosse esteso anche alle donne, avrebbe aggiunto "alle vostre figlie"; la donna, inoltre, non partecipava alla vita pubblica del suo popolo, quando usciva di casa doveva tenere sempre il viso nascosto da veli che coprivano il viso, quasi a rendere impossibile il riconoscimento.

Per la sua particolare condizione fisiologica la donna viveva in una situazione di perenne impurità (Lv 15, 19-30), e per questo era considerata l'essere umano più distante da Dio. Nel mondo giudaico l'arrivo di una figlia era considerata un'autentica sciagura, come si legge dal Siracide: "Una figlia è per il padre un'inquietudine segreta, la preoccupazione per lei allontana il sonno: nella sua giovinezza, perché non sfiorisca, una volta accasata, perché non sia ripudiata. Finché è ragazza, si teme che sia sedotta e che resti incinta nella casa paterna; quando è con un marito, che cada in colpa, quando è accasata, che sia sterile" (Sir 42,9-10)

In questo contesto culturale sorprende, quindi, l'eccezionale rilievo dato alle donne in generale nei Vangeli e il ruolo riservato a Maria in particolare: a lei Dio consegna il destino di tutti. Con il suo "si", frutto di una fede libera ed obbediente,

Maria è diventata la “nuova Eva”, madre di tutti i viventi.

E’ interessante, a mio parere, confrontare la profonda diversità di comportamento e di scelta compiute da due donne tanto importanti nella Storia dell’Umanità: Eva e Maria. Una – Eva – corrotta dal discorso di un angelo, Lucifero, si allontana da Dio trasgredendo la sua parola e perdendo così la vera libertà, l’altra – Maria – accolse l’Annuncio del discorso di un angelo, Gabriele, e obbedendo alla sua parola, consegna a tutti noi quella stessa libertà che ci ha permesso di chiamarci figli di Dio e lo siamo realmente; come la scelta sbagliata di Eva ci aveva fatti precipitare nel peccato, così il sì libero e gioioso di Maria ha posto le premesse per confermare, attraverso Gesù Cristo, la Nuova Alleanza e redimerci dal peccato.

Tutto questo ha cambiato, secondo me, il modo di vivere la fede in Dio, ha mutato la vita dell’uomo, ha fatto sì che egli si rivolgesse a Maria, come alla mamma celeste a cui chiedere di intercedere per noi presso il Padre.

Nel corso dei secoli la Chiesa ha sempre guardato a Maria come un modello da seguire, per la forza e la dolcezza, la semplicità e la determinazione, in altre parole il suo essere diversa e speciale. Anch’io sono diversa perché sono una ragazza disabile, tetraplegica, e da quelli che mi conoscono sono considerata una ragazza speciale.

L’esempio di Maria è molto importante per me: così come lei ha accettato, senza comprenderlo, il progetto di Dio, anch’io vivo la mia disabilità come il disegno che Lui ha su di me. Ho accettato la mia condizione, senza comprenderla, ma sono convinta che voler capire del tutto i piani di Dio sia segno di arroganza da parte nostra, quasi volessimo essere come Dio, onnipotenti e onniscienti.

Mi chiedo spesso quale sia il senso della mia vita e grazie al sostegno della preghiera e della mia splendida famiglia, ho capito che ognuno di noi realizza la volontà di Dio solo aprendosi e donandosi agli altri con generosità a prescindere dai vincoli e dai limiti che abbiamo. In questo percorso, ritengo che la preghiera sia fondamentale, perché è ciò che ci permette di ascoltare col cuore Colui che ci parla: solo arrivando a fare silenzio dentro di noi possiamo dialogare con Dio e scoprire la vocazione a cui siamo chiamati per riuscire, come ci invita Maria nel brano delle nozze di Cana, a “fare ciò che Lui ci dirà”.

Arianna Giuliano

SPECIALE

In tutto il mondo è Natale!

Il Natale, la sua Luce, i suoi riti, le sue tradizioni... le nostre contraddizioni. Per celebrare la nascita del Figlio di Dio, nato in una stalla tra la gente più umile e semplice, festeggiamo nelle nostre calde case spesso in un trionfo di cibo e regali. Ma festeggiamo anche nelle chiese tra canti e preghiere, nelle case più umili, accanto ai più deboli cercando di portare la Luce negli angoli in ombra per condividere il pane e la Gloria del Signore.

Se purtroppo è vero che il Natale rischia di ridursi sempre più ad un business da cui noi stessi cristiani ci lasciamo tentare, è anche vero che la forza di questa festa sta proprio nella sua universalità, nella sua eterogeneità. Il fatto che da duemila anni si celebri la nascita di un Bambinello, fa pensare alla straordinaria forza di questo evento sovrannaturale. Il Natale arriva in tutto il mondo, anche lì dove ci sono pochissimi cristiani o in climi estivi non propriamente natalizi.

Un'idea, per chi non ha avuto occasione di girare il mondo, ce la possono offrire già le immagini patinate dei mass media; noi, con l'aiuto di Lucia Casella (equipe coordinamento internazionale di Foi et Lumiere) che ci ha messo in contatto con varie comunità di Fede e Luce dei quattro continenti, proviamo ad illuminare, come con tante candele, questi giorni pre e post natalizi, con alcuni racconti dal mondo: scaldano il cuore e lo aprono alla speranza ed alla certezza che Gesù è venuto su questa terra con il suo messaggio di amore proprio per tutti e non dobbiamo mai smettere di testimoniarlo con le nostre azioni, non solo a Natale, ma tutto l'anno.

Feliz Natal!

In generale il Natale è diventata un'occasione per guadagnare! C'è pubblicità dappertutto per invogliare la gente a fare acquisti. Ci sono moltissime decorazioni in giro, alberi natalizi, Babbo Natale, folletti, campane, ma quasi non si vedono immagini di Gesù.

E' interessante che in Brasile siamo in estate, fa caldo e ugualmente gli addobbi risentono dell'influenza dell'Europa, c'è la neve, bambole molto vestite come fosse molto freddo e Babbo Natale vestito come in inverno.

Ci si preoccupa molto per il mangiare e per acquistare vestiti nuovi.

Spesso si sente dire: "Passeremo un bel Natale, faremo un ottimo cenone, i bambini indosseranno vestiti molto belli e ci faremo tanti regali."

Nelle grandi ditte ci si scambiano dei regali e si festeggia a base di molte bevande alcoliche.

C'è però molta cura nel preparare i cristiani alla nascita del Bambino Gesù nei nostri cuori.

Nelle parrocchie si fanno delle novene in Chiesa, nelle case di ogni genere, per le strade... Quotidianamente ci si incontra per fare delle riflessioni su un testo biblico, con canti, preghiere e impegno. Generalmente si forma una comunità tra i partecipanti.

Nelle chiese c'è la messa solenne a mezzanotte, o comunque tra le 19 e le 21, con molta partecipazione da parte delle persone.

Dopo la messa tutta la famiglia si riunisce, con nonni, genitori, zii, zie, cugini fratelli e sorelle; c'è la preghiera, talvolta si fa la rappresentazione del Presepio e si scambiano i regali.

Le case sono decorate con il Presepio e l'albero di Natale.

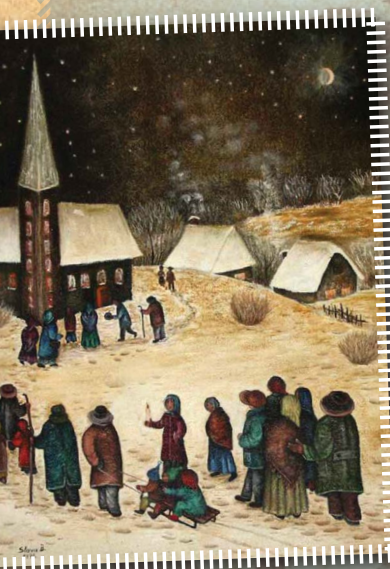
Quando ci sono dei bambini c'è anche la presenza gioiosa di Babbo Natale.

Ogni comunità di Fede e Luce celebra il suo Natale con i suggerimenti del Carnet de Route. Generalmente c'è una riunione con festa più grande del solito, si mangia insieme in casa di un membro della comunità o in Parrocchia. Si fa il mimo della nascita di Gesù, si prega insieme e ci si scambiano i doni.

All'inizio di dicembre, nelle città dove c'è più di una comunità, si fa un incontro di formazione fra tutti i membri di tutte le comunità per celebrare insieme il Natale, con grande gioia e amicizia.

Maria Silvia e Zilda

Brasile

Sretan Boži!

In Croazia la festa del Natale si prepara già molto intensamente durante l'Avvento con la partecipazione alle messe dette «zornice», messe dell'aurora.

Le «zornice», messe del Tempo d'Avvento, si celebrano quotidianamente prima dell'alba. Si va in chiesa quando è ancora notte e si ritorna a casa al primo chiarore! Spesso c'è già la neve... ma non fa niente! molta gente ci va.

La chiesa si riempie e la liturgia è resa piu viva dai bei canti propri dell'Avvento che si cantano esclusivamente in questo periodo. Essi ricordano che Maria è la vera «aurora luminosa».

All'inizio di dicembre si prepara il grano. Chicchi di grano sono disposti in piccoli recipienti. Devono germogliare per essere pronti per la decorazione a Natale . Ci vuole molta cura e attenzione: la giusta quantità di acqua, una buona esposizione alla luce in modo che il grano sia verde e fresco e raggiunga un'altezza di 25 o 30 cm proprio a Natale.

Si aggiuge un nastro con i colori della Croazia e al centro si mette una candela . Così il grano germogliato ornera il presepe, la tavola, le finestre… e sarà una bella decorazione anche in chiesa.

«Badnjak», la vigilia, gli ultimi preparativi… e in ogni casa ci deve essere il pesce!

Si arriva alla Messa di mezzanotte e comincia il bellissimo repertorio dei Canti Natalizi. Ce ne sono moltissimi: belle melodie, semplici e popolari. Il contenuto di questi canti è di una grande ricchezza biblica e teologica e durante tutto il Tempo Natalizio essi sostituiscono le preghiere liturgiche come il Kyrie Eleison, il Gloria, il Credo…

Il Natale è vissuto come festa e celebrazione della famiglia, attorno alla Famiglia di Betlemme che è presente e resa visibile nel presepe. Si porta a casa un piccolo tronco di legno, simbolo del calore del focolare. Sotto la tovaglia che copre la tavola preparata per la festa si mette un po' di paglia e di paglia si copre anche il pavimento. I bambini saranno contenti di dormire su questa paglia… ogni famiglia diventa una piccola Betlemme.

Il Natale è stato fonte di ispirazione per i pittori nativi croati. Un Natale semplice e povero, in cui la tradizione popolare sostiene la fede degli umili che trovano tanta dolcezza nel guardare quel Bambino che si è fatto così vicino alle loro pene e alle loro fatiche quotidiane.

Maria Grazia
Croazia

Joyeux Noël!

Nella Repubblica di Mauritius il Natale è diventata una festa nazionale per tutti, benché noi viviamo in un paese multiculturale e multirazziale. Durante l'Avvento viene distribuito un foglio a tutti i fedeli come guida per prepararsi a vivere il Natale... I cristiani mettono molta enfasi sulla venuta del Bambino Gesù per vivere veramente la spiritualità del Natale. In tutte le chiese c'è un grande presepe messo su dai fedeli che poi vanno di chiesa in chiesa per l'adorazione.

La messa delle ventiquattro non è più a mezzanotte, ma alle

venti
e trasmessa in diretta televisiva,
il 25 viene poi diffusa per radio.

Il Vescovo invia un messaggio alla nazione per televisione e per radio.

Il giorno di Natale c'è il tradizionale pranzo in famiglia e nel pomeriggio quasi tutti vanno al mare.

Nelle comunità di Fede e Luce ci si incontra una domenica prima di Natale per celebrare insieme questo grande avvenimento. Si fa il mimo della natività, vissuto dai ragazzi portatori di handicap e dopo il pranzo si fa una grande festa che è organizzata con canti e balli.

Judex Violette
Mauritius

С РОЖДЕСТВОМ!

Prima di tutto devo dire che nella nostra Chiesa la festa principale con tante tradizioni, cibo speciale, riti speciali, auguri speciali è la Pasqua. Nel paese invece, quello che unisce credenti di tutte le regioni e non credenti è il Capodanno. Siccome dopo la rivoluzione del 1917 i festeggiamenti natalizi furono aboliti, vennero poi riprodotti laicizzati in riferimento al Capodanno. Il Babbo Natale con la nipotina Nevicella vengono per il Capodanno, l'albero viene addobbato per il Capodanno, i doni, montagne di doni e il cenone che dura tutta la notte e cosi via... Inoltre c'è il problema del calendario: la nostra Chiesa vive secondo il calendario giuliano, il paese invece secondo quello gregoriano. Cioe il Natale "ortodosso" arriva il 7 gennaio, dopo il Capodanno, il che rappresenta un gran problema per quelli che seguono il digiuno dell'Avvento che è quasi altrettanto rigoroso come quello di Quaresima: niente carne, latte, uova. Poi non è logico cominciare l'anno prima ancora che sia nato il Signore. Percio noi nel nostro piccolo abbiamo adottato la dottrina, basata sulle imagini natalizie. Siccome quello "cattolico" è dinamico (il Bambino nasce il 25 dicembre e i Re Magi arrivano solo il 6 gennaio), e quello "ortodosso" è statico (c'è già tutto e ci sono tutti allo stesso momento, come visto dai cieli) noi cominciamo a festeggiare con i cattolici, mettiamo l'albero e il presepe, festeggiamo la nascità del Bambin Gesu nella piccolezza della grotta remota e silenziosa e continuiamo a festeggiare fino al Natale "ortodosso" in cui acclammiamo la gloria dell'evento mondiale della nostra salvezza, tutta la terra viene a sapere dell'arrivo del Signore- Dopo i grandi doni del Capodanno arrivano gli altri portati da re magi, all'albero la notte tra il 6 e il 7 appaiono cioccolattini, i bimbi si divertono ad andare per case portando una stella sul palo a cantare le canzoni del Natale in cambio ai dolci. E si continua così fino all'Epifania, che arriva il 19 gennaio e per cui si santificano le acque e si fa il bagno nelle buche fatte apposta nel ghiaccio che copre i fiumi. Cosi siamo anche fortunati ad avere le feste più lunghe di tutti dal 24/12 al 19/01 c'è sempre festa!!!

Olga
Russia

Merry Christmas!

I preparativi per Natale iniziano i primi di novembre quando cominciano ad apparire nelle case e nei negozi i primi pudding natalizi. Il pudding è un dolce composto da un mix di frutta, spezie, farina e liquore. Tutta la famiglia è coinvolta nella preparazione, è considerato un rito portafortuna.

Dopo una cottoura al vapore, viene lasciato riposare per circa 8 ore, riempiendo la casa con un meraviglioso aroma di frutta e spezie.

La domenica prima di Natale tutti i membri della famiglia, madre, padre, figli e nipoti si riuniscono per mangiare e scambiarsi regali insieme.

A Natale tutti restano a casa per passare del tempo insieme e i bambini ricevono i regali di Babbo Natale.

Quando ero bambina, durante la vigilia, seguivamo le notizie dall'officina di Babbo Natale al Polo Nord. Quando Babbo Natale partiva per il suo viaggio nel mondo, andavamo tutti a letto così ci trovava addormentati quando bussava alla nostra porta. Ora i bambini riescono a seguire il tragitto di Babbo Natale sui loro computer. Quando arriva in Europa vanno a letto ma trovano difficile addormentarsi come facevamo noi una volta.

Le chiese sono decorate con festoni e edera. Alcune hanno alberi di Natale, tutte hanno un presepe di fronte all'altare. La mattina di natale i bambini prendono i doni dall'albero per condividerli con gli altri. La messa di mezzanotte è celebrata nelle grandi chiese, in quelle più piccole la messa si svolge un po' prima, in serata.

Ricordo quando ero piccola: primi anni 50, vigilia di Natale, io e mia madre che camminiamo nella neve con tutti i miei fratelli per andare alla messa di mezzanotte. Ci tenevamo tutti per mano nella notte, cercando di non cadere nella neve.

Una nuotata nelle acque gelate del mare è diventata ormai tradizione nel giorno di Natale, si tratta di un'iniziativa per raccogliere fondi per i meno fortunati. Alcuni invece fanno il "tuffo ghiacciato" il giorno di Santo Stefano.

A Santo Stefano c'è la tradizione di andare a caccia di passerotti. Alcuni gruppi vanno in giro a intrattenere il vicinato con musica, balli e canzoni tradizionali, solitamente poi vengono invitati e coinvolti nelle fiere in festa. In pratica si tratta di un gruppo di giovani vestiti in coordinato e pronti ad intrattenere.

Pietanze tipiche del Natale sono pollo, prosciutto, maiale, arrosto e tutti i tipo di verdura. Tra i dolci troviamo il pudding natalizio e le Mince Pies Trifles (piccole tortine al bicchiere, composte da pan di spagna a cubetti e guarnite con ciliegie o altra frutta) .

Molte delle tradizioni che conoscevo da piccola sono cambiate. Spero di avervi dato un assaggio del natale in Irlanda.

Mary
Irlanda

メリークリスマス!

In Giappone il Natale ha un significato poco legato alla cristianità. Ieri, quando sono andato al supermercato qui vicino, ho notato un catalogo di 16 pagine riccamente illustrate con torte natalizie, per incitarne l'acquisto (con prezzi che vanno dai 12 agli 80 euro). Tra pochi giorni i centri commerciali e alcune strade saranno illuminate come accade in Europa e America e nei supermercati sarà facile ascoltare i canti di Natale come sottofondo. Mi chiedo sempre quante persone sanno davvero cosa celebrano i cristiani in questa giornata. Per molti credo sia simile al giorno di San Valentino, quando i negozi fanno grandi affari con il cioccolato. Ho controllato i calendari giapponesi che abbiamo in comunità, e ho visto il mese di dicembre. Il 22 dicembre è segnato come Solstizio d'Inverno. Il 23 è anch'esso festa nazionale, è il comple-

anno dell'Imperatore attuale. Non c'è alcuna menzione sul Natale, invece. Forse saprete che in Giappone i cristiani sono un'esigua minoranza, circa l'1% dei 128 milioni di abitanti. Approssimativamente metà dei cristiani sono cattolici (circa 700.000) tra i quali 350 000 provengono dal Sud America e Filippine. Nei miei 36 anni in Giappone non ho mai incontrato un giapponese cristiano. Durante la vigilia, molte delle nostre chiese sono piene di persone e molte di loro sono per la prima volta in una chiesa, a godere della speciale atmosfera di quel momento. Molti vengono avanti per ricevere una benedizione, magari il battesimo o la comunione per i loro figli. Non ho dubbi che Colui che è nato a Betlemme e morì sulla croce per tutta l'umanità, preparerà anche i giapponesi, in modi che non vediamo con i nostri occhi, a condividere la gloria del Signore.

Ludo
Giappone

Joyeux Noël!

La celebrazione della Nascita di Gesù prende ogni anno un posto rilevante nella società del Benin. La causa, non è affatto da imputare all'aspetto "marketing" come tentano di far credere alcune opinioni poco accorte. Piuttosto, la costante crescita dell'atmosfera natalizia traduce lo slancio di una comunità appassionata ai valori della condivisione e della gioia.

La vicinanza degli uni verso gli altri in questa Festa si manifesta attraverso l'azione della grazia di Dio, per mezzo del suo incommensurabile amore. Le chiese, qualunque sia la loro appartenenza, esultano e cantano. Le chiese cattoliche, che sono quelle che conosciamo meglio, si riempiono di luci e di preghiere; presepi e ghirlande avvicinano i cuori ad un mistero tanto grande quale è l'incarnazione del Figlio di Dio.

Le finestre delle case risplendono e scintillano.

Soprattutto nei villaggi, davanti ad ogni porta è piantato un legno sul quale troneggia una coppa di frutti di papaya e all'interno brucia una fiammella alimentata dall'olio di palma. La proclamazione del Cristo come Luce del mondo è inequivocabile.

I cristiani cattolici del Benin osservano la liturgia latina che prevede la messa di mezzanotte e la messa del giorno di Natale, precedute dagli esercizi spirituali legati al periodo dell'Avvento.

Come spesso si dice: "Dopo l'ufficio divino c'è l'ufficio di... vino".

Nelle parrocchie, nelle famiglie negli uffici pubblici e nei quartieri delle città e dei villaggi si organizzano delle allegre riunioni. Soprattutto i bambini sono gli invitati privilegiati. Genitori, amici e benefattori, travestiti o no da Babbo Natale, offrono loro dei regali. Ah, i regali! Tutti i bambini vogliono riceverne! E' per questo, che a Natale, come di incanto, tutti diventano buoni.

I Kaleta: parlare della festa del Natale senza ricordare questi "piccoli clowns" mascherati dalla testa ai piedi, porta ad escludere una figura emblematica di questa festa. A dire il vero, l'uscita dei kaléta, i loro canti e danze sono un'aggiunta all'ambiente natalizio. Non dispiacia ai bambini paurosi!

Natale per i beninesi cristiani o no, è più che simbolico, è la gioia di vivere su questa terra in cammino verso l'Eternità. E quando il Natale è passato si prendono subito appuntamenti per l'anno seguente.

Sr. Marie Antoinette
Benin

Tutti prescelti

Lo Yoga, una pratica millenaria che da qualche anno è utilizzata anche come terapia riabilitativa alternativa per le persone disabili. Andrea Cesarini da Milano ci racconta la sua esperienza come maestro di Yoga.

Per raccontare la mia esperienza di insegnante di yoga devo incominciare a spiegare brevemente le motivazioni che mi hanno spinto ad iniziare. Quando ero ancora giovane, andavo in terza media, ho iniziato a frequentare Fede e Luce e quindi a creare amicizia con persone "disabili". Questa amicizia è stata per me molto importante, al punto da darmi la possibilità di tenere rapporti con persone "diverse", con i loro parenti, e con persone "normali".

Devo aggiungere che nel momento in cui ho iniziato a praticare lo yoga ero in condizioni fisiche che si potevano definire veramente scarse. Per darne una idea avevo la spalla destra più bassa di 15 cm rispetto alla sinistra. Oltre a questo in passato avevo avuto anche problemi neurologici, in relazione ai quali per 10 anni ho dovuto prendere il gardenale.

Praticando lo yoga, ho avuto un lento ma progressivo miglioramento, dal punto di vista sia fisico sia, se così si può dire, mentale. Ciò che mi ha colpito maggiormente è stato vedere come i cambiamenti del "corpo" e della "mente" si condizionassero a vicenda. Mi sono accorto che il fatto di riuscire a rilassare il corpo, a fargli fare movimenti tranquilli, riusciva a togliere gran parte del mio stress, e nello stesso tempo come il fatto di respirare con tranquillità portasse ad un netto miglioramento del mio fisico.

Questo è stato uno dei motivi per cui ho

Uno degli effetti dati dallo yoga che si possono vedere, anche sulle persone disabili, è dato dal rilassamento muscolare. Le posizioni che si praticano (il nome in sanscrito, antica lingua indiana, è *asana*) devono essere comode e senza sforzo, per cui per riuscire a praticarle bisogna contrarre solo i muscoli necessari, rilassando tutti gli altri. In questo modo, rilassando i muscoli, si sciolgono molte delle contrazioni che erano ormai fisse nel corpo e, di conseguenza, si eliminano anche i dolori che venivano provocati facilitando uno stato di benessere generale per la persona.

pensato che sarebbe stato utile insegnare yoga alle persone disabili.

Ho iniziato a insegnare a persone normali e tra queste è venuta Giulia, amica conosciuta anni prima in un campeggio di Fede e Lucei, che, sorella di un ragazzo disabile, aveva aperto una associazione per tutte le persone con problemi che si chiama "Willy Down Onlus". Così ho pensato che si poteva cercare un posto dove poter tenere le lezioni mentre lei avrebbe portato gli allievi.

Pensare è facile, mettere in pratica è più difficile; trovare un posto economico dove insegnare yoga a Milano è difficilissimo, se poi si vuole praticarlo con persone down ancora di più. A risolvere i problemi è stato Filippo, lo avevo conosciuto per questioni lavorative; mi ha presentato Silvia, la quale aveva appena aperto un centro di yoga per adulti e bambini che si chiama Soffio di Stelle.

In questo centro ho iniziato a tenere lezioni di yoga a tre "ragazzi" down nel 2012.

Devo ammettere che all'inizio, per me insegnante, non è stato molto semplice. I problemi erano molti, ma il principale era riuscire a capire se il metodo che seguivo era valido o meno e come riuscire ad ottenere fiducia da parte dei ragazzi stessi. Devo premettere che gli effetti dello yoga non si riescono a vedere prima di due o tre mesi su tutte le persone, ma in questo caso nessuno di loro tre faceva in modo di darmi qualche soddisfazione.

Ma, mentre, durante una lezione, mi chiedevo se valeva la pena di continuare o era meglio smettere, è successa una cosa che è stata, a mio parere veramente gioiosa, capace di darmi l'impulso a continuare.

Provo a spiegare cosa è successo. Alla fine di ogni lezione (come avviene con tutti gli allievi) faccio fare quello che chiamo il rilassamento, ovvero, mentre sono tutti comodamente sdraiati a terra sulla schiena con gli occhi chiusi (e questo non è facile per tutti) io indico parti del corpo da rilassare. Normalmente le persone "sane" che fanno yoga per le prime volte riescono a restare ferme almeno tre minuti, e poi iniziano a muovere alcune parti del corpo; i ragazzi erano sempre talmente agitati che dopo un minuto portavo termine alla pratica del rilassamento.

Invece quella volta, erano passati circa tre mesi dalla prima lezione, quando era trascorso circa un minuto dall'inizio del rilassamento Sveva, ha letteralmente chiuso gli occhi e rilassato il corpo. Probabilmente si è anche addormentata, e questo prima o poi capita a tutti, poi si è svegliata e ha continuato a rimanere tranquilla e rilassata. Io, a questo punto, invece di terminare o proseguito per il tempo "giusto" e, appena ho finito la pratica, Sveva si è subito seduta dicendo ai suoi amici una frase del tipo "ma lo sai che mi sono rilassata davve-

ro?" e, continuando, ha dichiarato che le erano passati tutti i mali, tranne, naturalmente, quelli che aveva ormai da anni. La cosa bella non erano le parole ma come le diceva il suo viso sorridente e felice.

La settimana dopo erano tutti e tre molto più tranquilli, si impegnavano durante la lezione e, durante il rilassamento, si sono presi per mano restando tranquillamente distesi con gli occhi chiusi; l'effetto positivo degli esercizi svolti è diventata evidente anche dal punto di vista fisico.

Per dare un esempio, all'inizio uno di loro aveva i muscoli talmente contratti che non riusciva ad alzare le due braccia e stenderle in alto sopra la testa; inoltre, prima che iniziasse a fare un esercizio dovevo spiegarlo, ripeterlo, aspettare che iniziasse e insistere, se poi l'esercizio andava fatto prima con un lato del corpo e poi con l'altro, dovevo ripetere il tutto due volte. Ebbene a giugno, dopo mesi di lezione, non solo bastava che spiegassi l'esercizio una volta e lui lo faceva, ma se andava fatto a destra e a sinistra lo faceva correttamente prima da una parte e poi, senza bisogno che io dessi alcuna altra indicazione, dall'altra.

Uno dei problemi che emergono quando si insegna yoga è dato dal fatto che gli allievi di solito non dicono quali sono i loro problemi, dove soffrono, e cosa si aspettano dallo yoga, ma dopo alcune lezioni confidenzialmente rivelano tutti i problemi. Con le persone disabili la questione è più delicata, perché la maggior parte di esse oltre che di un problema "mentale" soffre anche di problemi fisici, e nessuno di loro verrà mai a spiegare quale è sorto dalla nascita e quale è dato dalle tensioni fisiche e psicologiche che ha avuto. Per riuscire a far loro conseguire un miglioramento l'insegnante deve riuscire a creare (o forse è meglio dire a ottenere) una vera fiducia da parte loro.

A settembre dell'anno scolastico successivo, riprendere non è stato semplice. Uno dei motivi era che Sveva era l'unica a tornare, gli altri erano più numerosi e nuovi. Io, visto l'anno precedente, non mi sono preoccupato e, dopo due o tre mesi, ho potuto vedere un miglioramento. Certo ciascun allievo è diverso, e quindi ha una reazione diversa, ma un miglioramento l'ho rilevato su tutti.

Quest'anno ho iniziato un nuovo corso e sono tornati tutti gli allievi dell'anno scorso oltre a due nuovi. Nella prima lezione ho fatto fare degli esercizi e di proposito mi sono messo a fianco di un ragazzo che era venuto per la prima volta. Gli ho fatto fare degli esercizi semplici chiedendogli se sentiva dei dolori e dove. Beh, in quel momento, con mia piacevole sorpresa Sveva si è avvicinata tranquillizzandolo e gli ha spiegato che io faccio fare esercizi strani, chiedo se sentono dei dolori, ma poi faccio sempre in modo che i dolori passino e, anzi, che la parte, che di solito è dolorante, stia veramente bene. Finita la lezione il ragazzo nuovo ha guardato Sveva e le ha detto che non sentiva più nessuno dei dolori che aveva prima.

Questo vuole dire che lo yoga ha avuto il suo vero scopo, che non è quello di diventare un acrobata o un santo, anche se non lo si esclude; il vero scopo per ciascuna persona è di diventare se stesso, di conoscersi. Questo risultato non è riservato a pochi prescelti, ma è raggiungibile da tutti. E' forse un modo particolare per togliere alle persone "diverse" il senso di imperfezione e l'impressione di essere "inferiore" rispetto a tutti gli altri.

Andrea Cesarini

Respiro dopo respiro

Ylenia Malti è un'insegnante di Yoga: la sua passione, e il suo lavoro, è condividere i doni che la pratica e la filosofia Yoga le hanno fatto con bambini e adolescenti con bisogni speciali.

Come nasce lo Yoga per Bambini e Adolescenti con Bisogni Speciali?

Un giorno una mamma mi ha contattata con una richiesta che mai avrei immaginato: praticare Yoga con Alessandro, il suo bambino cerebroleso di 6 anni.

Ale ha una malformazione cerebrale congenita chiamata Lissencefalia parziale ed è seguito, sotto molteplici aspetti, da un'equipe di medici americani. Soffrendo di anemia, i suoi medici avevano suggerito la pratica Yoga per ristabilire i livelli di emoglobina; inoltre, poiché questa malformazione crea disturbi respiratori, lo Yoga avrebbe aiutato Ale ad "imparare" a respirare regolarmente ed autonomamente. Mi sono chiesta come avrei potuto praticare Yoga con un bambino così particolare, che non avrebbe potuto eseguire una serie di movimenti e posizioni, che non poteva parlare. Abbiamo cominciato… e passo dopo passo o, meglio, respiro dopo respiro, quel bambino speciale imparava tanto e, cosa meravigliosa, si divertiva tantissimo!

Oggi i livelli di emoglobina sono tornati nella norma, Ale e io facciamo Yoga regolarmente, con grande gioia e condivisione, e il respiro è ormai una pratica naturale.

Questo bambino è stato ed è per me un maestro: io imparo e mi diverto quanto lui e insieme a lui. Dal nostro incontro nasce Yoga per Bambini e Adolescenti con Bisogni Speciali, uno studio approfondito per creare metodologie di Yoga per ogni bambino e adolescente disabile.

Il metodo?

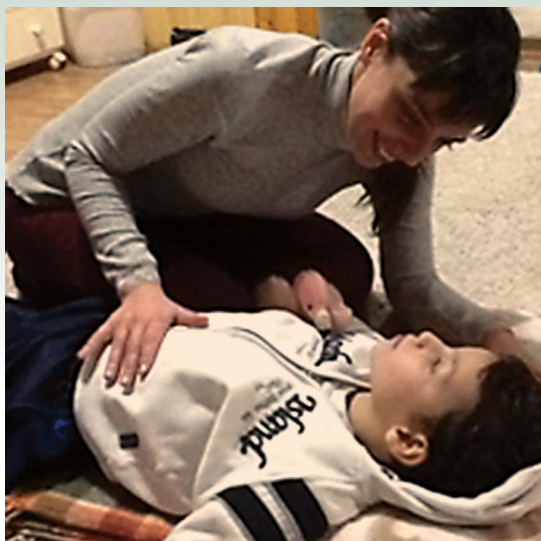
Ogni bambino viene seguito e avviato

Una pratica Yoga costante e continuativa porta beneficio alle strutture e alle funzioni corporee nel loro complesso integrate. Ne escono incrementate e migliorate: il tessuto muscolare, la struttura ossea, le articolazioni, i legamenti e i tendini, gli organi interni e il sistema cardiovascolare; le vie respiratorie, le funzioni gastrointestinale, endocrina, escretoria; la coordinazione occhio-mano, i tempi di reazione, la qualità del sonno; il sistema immunitario; i livelli di energia, l'attenzione e l'efficacia dell'apprendimento, la gestione di ansia e stress, l'accettazione di sé e l'autostima, la frequenza e la qualità della condivisione.

alla pratica singolarmente insieme all'insegnante. Il metodo cambia a seconda della tipologia del bisogno, in base alle esigenze e capacità di ogni bambino. La pratica Yoga sarà così strutturata in:

Asana: le posizioni di Yoga, ritenute dai bambini generalmente divertenti e stimolanti, vengono eseguite seguendo dei principi universali di allineamento per sentire sé stessi e sciogliere tensioni e ansie, attivare ed incrementare il tono muscolare (e quindi la forza, la resistenza, l'equilibrio, ecc), allineare tutta la struttura del corpo (con grande attenzione alla colonna vertebrale). I giovani studenti che non hanno la possibilità di eseguire le Asana autonomamente, saranno condotti e sostenuti dall'insegnante e, per quei bambini la cui disabilità non consente autonomia nei movimenti, la pratica fisica diventerà un'esplorazione e un risveglio di tutte le parti del corpo. L'approccio nell'insegnare questo tipo di posizioni è all'insegna del gioco e del divertimento, poiché l'obiettivo è che la pratica Yoga sia utile quanto piacevole.

Pranayama: letteralmente "espansione della forza vitale" è la pratica dedicata al respiro. L'adeguato funzionamento dei muscoli e degli organi interni, lo stato della mente e il nostro stato interiore sono strettamente connessi al modo in cui respiriamo. Ognuno dovrebbe "imparare" a respirare, poiché dalla libertà del respiro nasce benessere e serenità.

La pratica del respiro naturale aiuta il bambino e l'adolescente con bisogni speciali a placare

l'ansia e a ridurre lo stress, ad avere coscienza di sé, pazienza e coraggio, e gli fornisce uno strumento meraviglioso per poter condurre la sua vita, anche al di fuori del tappetino di Yoga, più serenamente e in modo autonomo.
Tema Spirituale e Gioco Sensoriale: la pratica Yoga è fisica quanto spirituale. Con il termine "spirituale" non ci si riferisce a nessun tipo di religione o credo, ma ai temi universali del cuore. Verranno esplorate virtù come il coraggio, la gentilezza, la fiducia e tanto altro ancora; verranno chiamati a partecipare i sentimenti e le sensazioni, tutto nel rispetto del tempo, dei desideri, dei bisogni e della personalità di ogni bambino. Poiché la felicità vera comprende ogni aspetto di sé: dal piano fisico, alla mente, al cuore.

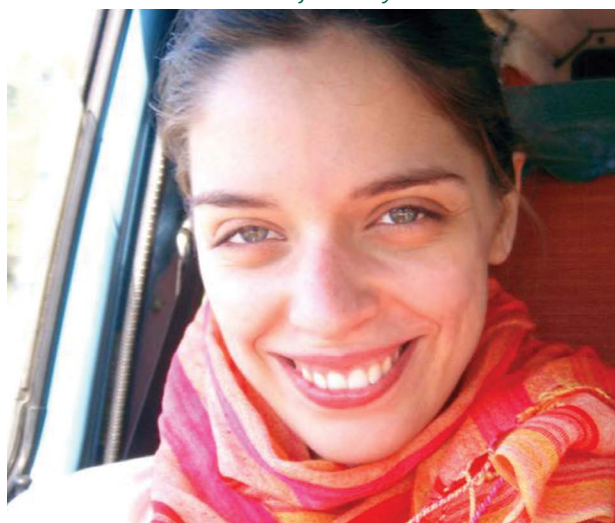
Il metodo, così come i risultati sul singolo della pratica Yoga, sono tuttora in fase di studio e scoperta e continuamente arrivano dal mondo nuovi spunti di riflessione, nuovi studi scientificamente validi su come e quanto lo Yoga contribuisca ad accrescere la qualità della vita di chiunque lo pratichi e, ancora di più, di chi ne abbia un bisogno particolare.

Chi può farlo?

Yoga per Bambini con Bisogni Speciali è rivolto ai bambini e agli adolescenti che vivono una condizione fisica o psichica particolare, una qualunque disabilità, una malattia, un momento difficile da affrontare.

È importante essere consapevoli che TUTTI i nostri bambini e adolescenti possono praticare Yoga, in armonia con le necessità e le capacità di ognuno.

Ognuno di noi è unico e meraviglioso e la mia missione è viverne l'esperienza insieme ai miei giovani studenti, che sono poi anche i miei maestri e i miei compagni di avventura. Sono fermamente convinta che Dio dimori dentro ognuno di noi, nessuno escluso, e che non ci sia un motivo abbastanza valido o un limite troppo ostico per non imparare a percepire la Sua presenza dentro di noi, nel Cuore e nella nostra Vita.

Per chi abbia voglia di approfondire questo percorso, sono in previsione corsi di formazione. Info: www.yleniamalti.com

Una storia sacra

Un fulmine a ciel sereno

Padre Mario Lucarelli, il sacerdote che ha sostenuto la nostra prima comunità in Puglia, diceva che la vita spirituale di ognuno di noi è storia sacra e la scrive il Signore stesso con ognuno di noi. Ci sono momenti nel corso della propria vita in cui si fa urgente quasi misteriosamente la ricerca del soprannaturale e, se non c'è resistenza in noi ma remissività, il Signore può far forza su di noi, "ci afferra"e si mette all'opera per lavorare in noi. Così è successo anche a me.

Vorrei parlarvi della mia esperienza personale, che si intreccia strettamente e continua con l'esperienza della nascita delle comunità Fede e Luce della Puglia. Penso che il Signore afferra in tanti modi, per vie diverse. Un modo credo non raro in F. e L. è attraverso la sofferenza. Quando nel lontano 1980, come fulmine a ciel sereno il più grande dei miei quattro figli, allora tredicenne, ebbe bruscamente uno sconvolgimento psichico, nella mia sofferenza profonda capii perfettamente la gravità della situazione. Ma nel mentre mi rivolgevo ai colleghi, nel mio cuore di allora "tiepida credente" sentivo l'esigenza di rivolgermi più in alto, verso Qualcuno che non conoscevo bene, ma sapevo che poteva esserci per me e mio figlio. In quel momento questa mia posizione di fronte al dolore, la semplice apertura del cuore, la tensione verso chi è al disopra di noi aveva già stabilito l'aggancio a Lui: ora posso dire che proprio allora Egli mi aveva afferrato. Le cose andavano male con mio figlio, egli mi rifiutava con violenza, mi scacciava e con me anche il padre e i fratelli. Di fronte a questo dolore tremendo non c'era che da correre da Lui.

Egli mi ha afferrato

Quella mattina, era domenica, dopo una notte in clinica particolarmente dolorosa, presi per mano gli altri miei tre figli più piccoli e andai a messa. Ed ecco la Parola di Dio mi colpì come uno schiaffo. Era il brano di Luca (10,14) sulla necessità di pregare sempre senza stancarsi. Si parla della vedova che insiste col giudice disonesto perché le faccia giustizia e questi alla fine l'accontenta per levarsela di torno. E quando udii il sacerdote proclamare: "Avete udito ciò che fece il giudice disonesto? E Dio, non farà giustizia ai suoi eletti che gridano giorno e notte verso di lui? Si farà a lungo aspettare? Vi dico che farà loro giustizia prontamente", sentii che il Signore parlava proprio a me e scoprii il valore immenso della preghiera. Da allora cominciai a vedere quello che prima non vedevo. Figli di amici con problemi di handicap mentale o qualche ragazzo ricoverato in clinica Psichiatrica mi balzavano agli occhi, mi attiravano ed io cercavo la loro amicizia ed essi la mia e scoprivo a poco a poco un mondo nuovo, a volte un mondo

di sofferenza profonda, che mi avvinceva e mi sconvolgeva, ma sempre mi portava verso un amore che mi sembrava essere quello a cui il Signore ci esorta. "Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi!". Non esisteva ormai più per me il problema di mio figlio ma il problema di tanti figli, di tanti altri, come un cerchio che si allargava, si dilatava, e nello stesso tempo si dilatava la mia capacità di amare. Mi sentivo molto sola però; a volte sotto un peso di dolore e di angoscia, facevo fatica a trovare il coraggio di riavvicinarmi a loro, ma dovevo ritornare perché l'avevo promesso e sapevo che mi aspettavano. Già allora ogni prova di fedeltà mi rendeva più gioiosa e sicura, ma non sapevo come avrei fatto a portare avanti tutto questo!

Un cerchio che si allarga

A questo punto nel settembre '83, esattamente 30 anni fa, ci fu Lourdes! Penso che il Signore, coadiutrice Maria, ha voluto iniziare a scrivere un'altra storia sacra per le famiglie, i ragazzi e gli amici di F. e L. della Puglia, servendosi di me che in quel momento vivevo una particolare esperienza di dolore e resurrezione. A Lourdes quell'anno per la prima volta ci sono andata perché la mia amica Agnese me lo aveva proposto: "Andiamo tutte e due come medici col treno dei malati dell'Unitalsi?" E anche perché era l'occasione per far contenta mia madre. Mia madre però dava a questo viaggio un significato particolare: pregare insieme per mio figlio. Dopo i primi giorni, l'atmosfera mistica di Lourdes, la preghiera intensa e spersonalizzata, l'impatto con i malati, mi avevano posto in cuore un'ansietà profonda, quasi un'attesa di qualcosa di nuovo che potesse accadermi. Passeggiando fuori dal recinto della Grotta lessi, scritto a lettere cubitali su una parete: Jean Vanier . Mi bastò quel nome per entrarvi. Avevo letto alcuni libri di Jean e mi erano stati di grande aiuto. Era quello l'ufficio promozionale di Foi et Lumière, nato per accogliere a Lourdes genitori, amici, pellegrini del mondo intero coinvolti col problema dell'handicap. Il padre Arqué, mentre io cercavo fra i libri di Jean Vanier, mi parlò di Foi et Lumière, mi informò che anche in Italia c'era Fede e Luce e insisteva perché prendessi l'indi-

rizzo del responsabile di Roma. Poi non trovando nell'elenco comunità vicine a Bari, disse con mia sorpresa: "Perché non comincia lei a Bari?"

"Fate quello che Lui vi dirà"

Ritornata a Bari, circa un mese dopo riordinando le mie carte mi capitò sotto gli occhi il numero di telefono del responsabile nazionale di F.e L. che allora era Valeria Levi Della Vida. Presi il telefono e chiamai. Valeria dall'altro capo, molto indaffarata ma con voce dolce, mi disse che se volevo saperne di più potevo andare al Convegno Nazionale di novembre a Milano (mancavano 15 giorni). Forse avrei lasciato cadere la cosa, non ero in condizioni di lasciare la famiglia e il lavoro per un altro viaggio. E poi diffidavo delle istituzioni, del troppo parlare che vi si fa… Lo stesso, ne parlai con mio marito, tanto per informarlo. Egli mi rispose deciso:"Se credi che ne valga la pena, perché non vai? Anzi porta anche nostro figlio". Non mi sarei aspettata tale risposta, anzi tale incitamento. Proprio per la stranezza della cosa partii. Dal convegno recepii due cose importanti: 1) F.e L. non era un'istituzione come tante altre. 2) abbracciare una causa comune, in quella profonda umiltà che caratterizzava i cari amici conosciuti lì, accresceva la personale capacità di dono e la illuminava di una gioia profonda (certo la gioia del Signore: "dove sono due o tre riuniti, io sono in mezzo a loro") e riduceva la immancabile sofferenza di essere soli di fronte alle situazioni più dure. Sulla via del ritorno continuavo a pensare a quello che avrei potuto fare, conoscendo bene le mie scarse capacità organizzative. Ma mi tornavano sempre in mente le parole, tema dell'incontro: "Fate quello che Lui vi dirà!" A Bari non persi tempo. Contattai due o tre famiglie amiche che vivevano il problema dell'handicap di un proprio figlio, ma avendolo già accettato in modo positivo. Mi sembrava il primo passo. E il sacerdote? Recentemente ne avevo conosciuto uno, Padre Mario, che mi pareva quello giusto e a portata di mano, essendo di una parrocchia vicina. Avvicinarlo, portargli i libri di Jean Vanier, i giornalini "Ombre e Luci", fu cosa di un momento. La sua titubanza, per mancanza di tempo…fu vinta quando ci ritornai con Agnese: l'unione fa la forza e un pizzico di umorismo e di vivacità aiuta. E l'animazione? Nel viaggio a Lourdes avevo conosciuto fra i barellieri Basilio, un giovane disponibilissimo con i malati e pieno di inventiva. Cercai il suo numero telefonico e con mia grande gioia mi rispose che era disponibile con alcuni altri giovani della parrocchia, forniti di chitarra.

Basta avere coraggio

Il 10 dicembre 1983 (Madonna di Loreto) ci fu la prima riunione fra genitori e amici e Padre Mario a casa mia. I miei figli mi boicottarono (si chiusero nelle loro stanze), mio marito stava a guardare. Io tentavo di dire con le parole cosa è F. e L., vedevo tutto chiaro dentro di me, ma cosa riuscivo a comunicare? Come previsto, ci furono risposte contraddittorie, repliche fuori posto, fraintesi, ecc. All'improvviso p. Mario, da tiepido che mi era sembrato essere all'inizio, prese la parola e disse con decisione alcune cose importanti di F.e L. e soprattutto mise in chiaro fin dall'inizio che ci potevamo chiamare comunità F. e L., solo se rispettavamo ciò che era scritto sulla Carta, altrimenti potevamo lo stesso star bene insieme, ma ci saremmo dovuto dare un altro nome. Queste sue parole, penso, abbiano gettato le basi giuste per far nascere la nostra prima comunità. E io sentii per la prima volta che non si è mai soli a F. e L., basta aver coraggio, il Signore parla al momento giusto

attraverso qualcuno di noi. Dal canto suo p. Mario, quando l'ho rivisto dopo questo incontro mi ha detto: "Ti ho visto così decisa ed entusiasta, che ho capito che il tutto non veniva da te, ma c'era Qualcuno alle spalle!" Questa conferma mi ha confortato. E poi la comunità si è avviata… Anche i miei figli si sono coinvolti con entusiasmo.

Maria ci attendeva

Nel settembre successivo, ad un anno dal mio viaggio, ho sentito che a Lourdes bisognava tornare. Maria ci attendeva. Nel profondo del mio cuore ne sentivo il richiamo. Siamo tornati ancora con l'Unitalsi, con cui avevamo già intrecciato tante amicizie, ma questa volta con la presenza dei nostri ragazzi. Eravamo un gruppo di dieci, 4 ragazzi con problemi, due mamme, un papà e tre amici. Fra gli amici c'era già Luisa! Amici e sacerdoti del pellegrinaggio ci hanno accolto con amore. Il nostro gruppo, per merito dei ragazzi pronti a fare amicizia con tutti, faceva da bandiera; han voluto una nostra testimonianza e c'è stata simbiosi fra Unitalsi e F.e L. Abbiamo incontrato e ringraziato Maria, specialmente la sera, vicino alla grotta mentre recitavamo il Rosario. Siamo tornati col gruppo alla sede permanente di Foi et Lumière. La responsabile Martine Guénard ci ha accolti con gioia, eravamo una nuova comunità che compiva un anno! Abbiamo festeggiato, i ragazzi hanno brindato e spento la candelina. Poi ci hanno chiesto: "Come si chiama la vostra comunità? Se non l'avete fatto, datele ora un nome!" Ci siamo guardati l'un l'altro. Nella foga di andare avanti, di conoscerci, di incontrarci, amarci, non ci avevamo ancora pensato! Ma la risposta fu molto semplice e immediata: "La nostra comunità la chiameremo Immacolata Concezione!"

Così nacque la prima comunità di Puglia… Nel libro di Marie Hélène Mathieu, "Mai più soli", alla pagina 120 si fa menzione di questa meravigliosa avventura che conferma, ancora una volta, come Fede e Luce è nel cuore della Madonna di Lour-des!

Delia Mitolo

Il 20 ottobre abbiamo vissuto la festa d'inizio anno delle comunità della Lombardia. Ad accoglierci, gli amici di Gratosoglio e il simpatico don Mauro. Che regalo! Il tema: "Quali pietre vive siete costruiti anche voi come edificio spirituale" e il nostro nome è su un frutto disegnato. Ritrovarsi è sempre una grande festa, la gioia di incontrare i volti parte della nostra storia fa bene, non ti senti più solo anche quando le circostanze sono difficili.

Dopo l'introduzione della coordinatrice Angela e di Mauro, che emozione ascoltare le parole di Jean Vanier in un video proiettato a Leeds: ci invita a essere ora, ognuno di noi, fondatore di Fede e Luce. La testimonianza di Roberto e Angelo, dal Veneto, dà un assaggio dell'esperienza a Leeds: poche parole e la gioia nei loro sguardi hanno commosso e divertito tutti. Nel salone si nota una casa, quella di Fede e Luce, costruita sulla roccia: ognuno è invitato ad attaccare una pietra, segno di appartenenza alle nostre comunità in cammino da quarant'anni. Nei gruppi ci siamo chiesti: quali frutti lo Spirito chiede a una comunità oggi? Come possiamo uscire dal guscio, aprirci agli altri, farci conoscere? Quale Fede e Luce desideriamo per il futuro? Durante la messa celebrata da don Mauro, condividiamo il lavoro: desideriamo far sentire quella "voce" lieve ma tenace che ha colpito e segnato la vita di ognuno di noi. Nelle foto finali, i nostri volti sono proprio i frutti dell'albero del giardino di Fede e Luce, il giardino della vita!

Paolina (Rho)

Abbiamo cominciato un altro anno. Dove saranno Nemo e gli amici della scogliera, il Cappellaio Matto ed Alice con le sue meraviglie, le spiagge di Aya Napa a Cipro e le montagne del Trentino, i Figli dei Fiori di Pace Amore e Libertà… dove saranno la Sirenetta ed i pagliacci Fedele e Lucente? L'entusiasmo di quei giorni ci accompagna verso il freddo inverno; il calore, i sorrisi, i momenti condivisi, le preghiere ed i canti sotto la luna, sono parte di tutti noi. Eccoci di nuovo sulla strada, con qualche fatica in più. Come un motore un po' vecchiotto ci mettiamo in moto. Tutte le comunità iniziano ad incontrarsi, qualcuna "alla grande"… come quella de il Cammino di Perugia che ha partecipato ad Assisi all'incontro col Papa Francesco il 4 ottobre, con amici di Roma, Parma e Fidenza, due giorni di festa, faticosi e pieni di grazia. Ci aspettano, un nuovo vice coordinatore, nuove elezioni per alcune comunità, un cammino più lungo per qualcuna, per una partecipazione più condivisa. In Grecia le due comunità di Atene stanno iniziando un cammino verso nuove elezioni. La barca di Kimata ha un equipaggio con tanta esperienza, molti un po' stanchi, ma mai scoraggiati. Pensavo ai figli dei "vecchi amici" perché possono essere uno strumento di rinnovamento. A noi fu donato l'incontro con l'altro, l'appartenenza ad una comunità che aveva ed ha al centro i più piccoli, la possibilità di crescere apprezzando la semplicità di amare. Ora questa eredità non è più solo nostra, dobbiamo condividerla.

Stefano

Il 1° giugno scorso è andato in scena "Le avventure di Pinocchio", lo spettacolo realizzato dalla comunità di Messina "Edelweiss" per la GAC 2013, tutto realizzato con canti e musica dal vivo grazie all'aiuto del gruppo scout della parrocchia. Il successo è stato clamoroso, ma l'impegno di TUTTI è stato fondamentale.

I nostri ragazzi, che hanno interpretato tutti i personaggi di Pinocchio, erano accompagnati in scena ognuno da un amico, un po' come se fosse l'anima del personaggio, mentre altri amici, da dietro le quinte, davano voce ai personaggi. La scelta di questa modalità è stata dettata un po' dalla difficoltà dei nostri ragazzi a ricordare le battute, un po' dal voler far passare il messaggio di Fede e Luce. Il ragazzo al centro, l'amico che l'accompagna e lo sostiene e il genitore, "nell'ombra", che è sostenuto dalla comunità e sostiene la comunità. E poi… la scena finale, quando Pinocchio diventa bambino. Interpretato da un ragazzo, Pinocchio si guarda davanti allo specchio e abbraccia il suo riflesso, interpretato da un amico, e si invertono, a significare quanto nell'amicizia più profonda non ci siano differenze, ma un amore che la rende salda.

L'emozione ha coinvolto tutti e ci ha insegnato che bisogna sempre andare avanti, nonostante le difficoltà, e che bisogna osare per rendersi conto che affidandosi a Dio tutto è possibile, per crescere e rinnovarsi e trovare nuova linfa per le comunità.

Carlo

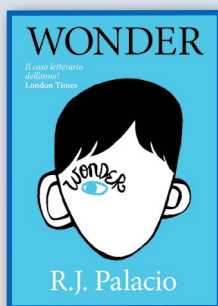
Consigliateci libri da recensire, segnalandoli a:
ombreeluci@gmail.com
Ombre e Luci – Via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma

Libri

Mondadori
135 pp

Giacomo Poretti

Alto come un vaso di gerani

Un ritorno alle origini, alle radici della vita, questo è il racconto che Giacomo Poretti (quello di Aldo Giovanni e Giacomo) fa al suo bambino. Ripercorre la sua vita fin dalla sua nascita, attraverso una narrazione poetica e ironica, tenera e a volte crudele. Una foto ingrandita di un tipico paese del nord Italia negli anni sessanta, con i suoi tipi, le sue abitudini le sue miserie, che non indugia in atteggiamenti nostalgici e non prende le distanze da quel mondo.
Ne risulta un inno alla vita, all'amore per la famiglia, al riconoscimento dei veri valori, ai buoni sentimenti. Una lettura piacevole, con tratti etici, un racconto lieve, talvolta discontinuo, ma ugualmente molto intenso. **R.M.**

Ed. Giunti
280 pp

R. J. Palacio

Wonder

Wonder, meraviglia, cosa bella, che desta stupore… il contrario di quello che il protagonista del libro dovrebbe rappresentare: August, uno dei trenta componenti di una classe di adolescenti di 11-12 anni, è tutt'altro che una meraviglia. È la pietra di inciampo sulla quale vanno a sbattere un po' tutti i suoi parenti, compagni, professori. È nato con una malformazione facciale congenita che lo rende difficile da accostare e da amare.
Sebbene sia un libro d'invenzione, la storia che Palacio ci racconta non solo è credibile, suscita il nostro interesse, cattura la nostra fantasia ma ci propone una riflessione intensa sull'estetica. Che cosa si può guardare, rimanere incantati, meditare sul valore o meno di ciò che è bello, di ciò che piace, o –semplicemente- di ciò che è "normale". Che cosa invece rende "tremendo" l'incontro con chi è diverso; come si fa a non coinvolgere in questa vicenda i familiari di August…Sin dall'inizio ci troviamo di fronte ad una scommessa che sembra dirci che non ce la faremo. E invece no. Tutte le attività di scuola, dallo studio al gioco, dallo sport al teatro, dall'amicizia all'amore, tutto si muove intorno ad August con il timore che sia sempre lui il colpevole; la sua sola scomoda presenza rovina tutto.
Ma non sarà così: piano piano, l'arte misteriosa del "bene" e il valore dei piccoli successi, la bellezza di alcuni gesti, il coraggio di sfidare i luoghi comuni; tutto ciò contribuirà a far sentire August un ragazzo importante e grande per la sua famiglia e per tutti i suoi cari. Leggetelo, è un libro che bene al cuore. **M.B.**

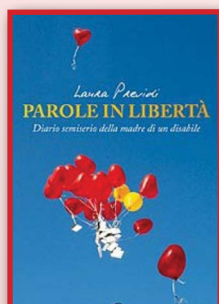
Le comete F.A.
264 pp

Elyn R. Saks

Un castello di sabbia

Storia della mia vita e della mia schizofrenia

Cresciuta a Miami negli anni Cinquanta ed ora professoressa in una università della California, Elyn Saks si è laureata in legge, specializzata in filosofia e psicologia, è membro della Società Psicoanalitica di Los Angeles (e i suoi titoli e premi non finiscono qui), felicemente sposata, sopravvissuta ad un aneurisma e due cancri ma, soprattutto, affetta da una grave schizofrenia che ha rivelato al mondo nel 2007 con questo libro... come non appassionarsi alla lettura di questa autobiografia? L'autrice racconta la malattia mentale da cui è affetta in modo estremamente "lucido e positivo", per usare le parole del celebre neurologo e psicologo Oliver Sacks. Senza particolari drammi familiari, la schizofrenia si insinua come una "nebbia" nella sua adolescenza senza essere riconosciuta; al college, prima la mancata cura di sè poi gli attacchi deliranti, portano la giovane Elyn ad alcuni ricoveri coatti, le relative cinghie e trattamenti forzosi... il percorso è lungo e passa attraverso la difficilissima accettazione del trattamento farmacologico e della diagnosi così potenzialmente infausta e invalidante, le preziose e decisive amicizie, la mente comunque davvero brillante, la relazione vitale con i suoi terapeuti... Calzante il giudizio di un suo amico che ben la conosce: una donna davvero fortunata nella sfortuna. Il libro sfata molti pregiudizi, il principale dei quali quello dei malati di mente certamente violenti con gli altri, purtroppo gli unici ad arrivare alle cronache. Traduzione purtroppo non sempre impeccabile, a partire dal titolo.

C.T.

Ed. Paoline
224 pp

Laura Previdi

Parole in libertà

Diario semiserio della madre di un disabile

Laura è una donna sui sessant'anni, pensionata, che vive con suo marito e Marco, un figlio faticoso da gestire tanto da bambino, quanto da adulto, in tutti i suoi 40 anni: Marco è autistico.

Parole in libertà è un titolo che descrive perfettamente la struttura di questo libro: Laura narra la quotidianità della vita con suo figlio trascrivendo quasi letteralmente i suoi pensieri, in una struttura libera, a formare un lungo flusso di concetti e dialoghi. Pensieri sinceri e vulnerabili che enfatizzano il carattere lunatico di Laura. Pensieri non sempre chiari e pensieri fuori luogo; pensieri cattivi, talvolta noiosi, talvolta frivoli.

Questo "diario semiserio" è un testo semplice, non pretende nulla se non raccontare un anno nella vita di Marco e Laura, che, con la scusa, ne approfitta per parlare di questioni etiche, sociali e spirituali, offrendoci diversi spunti di riflessione.

M.C.

Le mimose di Yolanda

Viola le ha ribattezzate "le mimose di Yolanda": ma qui Yolanda non è la figlia del Corsaro Nero da cui si è mascherata lo scorso carnevale, ma il nome filippino del tifone Haiyan. Se da giorni notizie drammatiche continuano ad arrivare dal martoriato Paese asiatico, una in particolare rimbomba però nella mente di Viola: alla radio, infatti, hanno ricordato che le persone con disabilità sono quelle esposte a maggiori rischi durante le emergenze e i cataclismi naturali. I bambini, le donne e gli uomini disabili, infatti, riescono a mettersi al riparo con grande difficoltà perché la maggior parte delle strutture di primo soccorso non sono per loro accessibili. Ciò significa che rischiano di essere esclusi dalla catena degli aiuti umanitari e dalle risposte di emergenza, come l'accesso ai servizi sanitari o la distribuzione di cibo e acqua potabile. Tutto questo fa sì che il tasso di mortalità delle persone con disabilità risulti doppio rispetto a quello del resto della popolazione. Ma la radio ha anche raccontato che c'è chi si dedica espressamente a loro nelle Filippine martoriate: è il caso, ad esempio, del lavoro svolto dagli operatori della ONG (Organizzazione Non Governativa, ndr) Christian Blind Mission, nata proprio per cercare di aiutare i disabili fisici e mentali nei Paesi in via di sviluppo. Le mimose di Yolanda: a Viola piace immaginare così questi operatori. Del resto, qualche giorno prima, Viola aveva udito un'altra bella storia proveniente dal lontano Oriente, quella della cinese Teresa Meng Weina, fondatrice e presidentessa della ONG Huiling (che significa "saggezza spirituale"), a cui è stato recentemente conferito a Monza il Premio Internazionale Vittorino Colombo. Teresa Meng Weina inaugurò la prima scuola per alunni disabili mentali il primo settembre 1985: i bambini erano 96. Oggi, aperte ulteriormente le porte (il 18 marzo 1990 Huiling cominciò ad accogliere anche persone disabili di età non scolare, cioè dai 16 anni in su) e superate le infinite difficoltà sorte in quasi trent'anni di lavoro in un Paese particolarmente restio ad accogliere i disabili mentali, Huiling conta più di un centinaio di centri in 13 grandi città della Cina. La ONG ha anche sviluppato due specifiche iniziative denominate La Chiocciola ed Emmaus. La prima è una rete che consente a migliaia di disabili di mettersi in collegamento attraverso internet e di organizzare delle attività: ogni giorno circa mille persone usufruiscono del servizio. La seconda iniziativa è invece costituita da una catena di panifici che danno lavoro ai disabili mentali, così da renderli autosufficienti. Il lavoro di Teresa Meng Weina e di Huiling prosegue serrato, con l'obiettivo finale di sensibilizzare la società cinese nel suo complesso verso i disabili mentali. Un obiettivo non facile, certo, ma Viola ha già capito che la parola "impossibile" va dimenticata.

Ci impegniamo
non per riordinare il mondo,
non per rifarlo su misura,
ma per amarlo;
per amare anche quello che non è amabile,
anche quello che pare rifiutarsi all'amore,
poiché dietro ogni volto
e sotto ogni cuore c'è,
insieme a una grande sete d'amore,
il volto e il cuore dell'amore.
Ci impegniamo
perché noi crediamo all'amore,
la sola certezza che non teme confronti,
la sola che basta per impegnarci
perpetuamente.

Don Primo Mazzolari